

<<四季养生丛书--冬>>

图书基本信息

书名：<<四季养生丛书--冬>>

13位ISBN编号：9787539016429

10位ISBN编号：7539016426

出版时间：2000-01

出版时间：江西科学技术出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<四季养生丛书--冬>>

内容概要

“人法地，地法天，天法道，道法自然”是老子提出的养生原则。本书根据个原则，主张以内守精神，中着形体，进行合乎“自然动静”的养生。每人按照各自不同体质、据冬季的特点，进行积极的体育锻炼，配以精神养生、起居养生、休闲养生、饮食养生、祛病养生各法，就可养精蓄锐，以适应来年春天的生机。

<<四季养生丛书--冬>>

书籍目录

冬季养生概要

精神养生篇

一、冬季的情绪变化/二、冬季精神养生方法

起居养生篇

一、适应气候变化/二、居住环境/三、保证睡眠/四、洗出健康

五、衣着打扮/六、美容护发

房事养生

一、音乐/二、跳舞/三、篆刻/四、书法/五、绘画/六、读书与写作

七、养鱼/八、钓鱼/九、打扑克/十、下棋/十一、养花/十二、养宠物

十三、冬季旅游/十四、插花

运动养生篇

一、冬季宜运动/二、冬季运动项目

(一)散步/(二)跑步/(三)保健操/(四)气功/(五)按摩/(六)溜冰

(七)固定健身自行车锻炼/(八)冬泳/(九)冰雪运动/(十)拉力器

三、健身小窍门/四、冬炼的注意事项

饮食养生篇

一、冬季饮食养生原则/二、冬季饮食养生宜忌/三、冬季养生食谱

祛病养生篇

一、冬季防流行性感冒/二、冬防小儿急性喉炎/三、冬季要防慢性支气管炎

四、冬季防肺炎/五、冠心病的冬季养生/六、脑中风病人冬季如何防治抑郁症

七、冬季需防急性心肌梗塞/八、肺心病病人的冬季呵护

九、冬季如何控制糖尿病/十、类风湿性关节炎病人的冬季呵护

十一、冬防皮肤瘙痒症/十二、防治冻疮的好办法/十三、冬季防疥疮

十四、小儿冬季需防佝偻病/十五、冬季需防口角炎/十六、冬季需防低体温症

十七、冬季需防寒冷性荨麻疹/十八、冬季防白喉/十九、冬防会厌炎

二十、冬季也要防肠道传染病/二十一、冬季小儿久咳不愈怎么办

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>